

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 โดยศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง และเปรียบเทียบอัตราการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองกับกลุ่มที่เรียนตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองมีอัตราการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลสูงกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เรียนตามปกติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2542 วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ที่กำลังศึกษาวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล

กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ที่กำลังศึกษาวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่อง กระบวนการพยาบาล โดยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกรดเฉลี่ย (GPA) ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นตัวแบ่งนักศึกษาพยาบาลจำนวน 44 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มสูง 12 คน กลุ่มปานกลาง 24 คน และกลุ่มต่ำ 8 คน ตาม Randomized Block Design

ขั้นที่ 2 นำทั้ง 3 กลุ่มที่สุ่มได้จากขั้นที่ 1 มาทำการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก เพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งจะได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 22 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ชุด ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย แบบฟอร์มที่ใช้ในโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง ได้แก่ แบบฟอร์มการประเมินตนเอง แบบฟอร์มการวางแผนการเรียนรู้ แบบฟอร์มการบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง แบบบันทึกการเขียนข้อความแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง แบบบันทึกการให้ข้อมูลย้อนกลับ แบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง และคู่มือประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง

และเครื่องมือที่ใช้ประกอบการฝึก ได้แก่ สถานการณ์สมมติและแบบบันทึกคำตอบตามสถานการณ์สมมติของทุกคน คำถามนำรู้เกี่ยวกับเป้าหมายการเรียนรู้การพยาบาล และแบบบันทึกคำตอบเกี่ยวกับเป้าหมายการเรียนรู้การพยาบาลของทุกคน แบบสำรวจตัวเสริมแรง แบบบันทึกการเปรียบเทียบข้อมูลทางสังคม แบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองของทุกคน แบบแสดงเงื่อนไขข้อกำหนดการเสริมแรง ตัวแบบกลยุทธ์กำกับตนเองในการเรียน ตัวแบบการวางแผนการเรียนรู้ เรื่อง บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ ตัวแบบการบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง เรื่องบทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ คู่มือประกอบโปรแกรมฝึกการกำกับโปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล

การดำเนินงานวิจัย

ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ระยะเวลาเตรียมการ ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ดำเนินการโดยการประสานงานกับอาจารย์และหัวหน้าภาควิชาที่ฐานการพยาบาลโดยกำหนดเวลาที่จะดำเนินการสอนและทำการคัดเลือกและจัดกลุ่มตัวอย่าง จัดเตรียมสื่อการสอน ทดลองใช้เครื่องมือวิจัยและทำการทดสอบก่อนสอน พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

2. ระยะเวลาดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ใช้ระยะเวลาดำเนินการ 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ดังนี้

- 2.1 ระยะเวลาฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองมีขั้นตอนการเตรียมความพร้อมของ
 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ
- กลุ่มทดลอง แจกตารางสอน กำหนดวันเวลาที่จะสอนทั้งหมด กำหนดเนื้อหาที่
 เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง
 - กลุ่มควบคุม แจกตารางสอนตามปกติที่เกี่ยวกับกำหนดวันและเวลาตลอดจน
 เนื้อหาที่จะเกี่ยวข้องกับการวิจัย

ระยะเวลาฝึกโปรแกรมการกำกับตนเอง แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

- ระยะที่ 1 ฝึกพัฒนาการกำกับตนเองโดยการดูตัวแบบที่แสดงรายละเอียดการ
 กำกับตนเอง (Observational Level)
- ระยะที่ 2 ฝึกพัฒนาการกำกับตนเองโดยการทดลองทำตามตัวแบบโดยมี
 ที่ปรึกษาอย่างใกล้ชิด (Imitative Level) (อธิบายและสอนทีละขั้นตอน)
- ระยะที่ 3 ฝึกพัฒนาการกำกับตนเองโดยการกระทำด้วยตนเอง โดยมีผู้สอนทำ
 หน้าที่เป็นที่ปรึกษาชี้แนะและตรวจสอบผลงาน (Self-Controlled Level)
- ระยะที่ 4 ฝึกพัฒนาการกำกับตนเองโดยการกระทำด้วยตนเอง ได้โดยอัตโนมัติ
 ซึ่งเป็นระยะที่นักศึกษาจะต้องนำไปใช้ในการเรียน ซึ่งจะให้ส่งผลงานที่ทำตามกำหนด โดยไม่ได้
 เข้าไปควบคุม (Self-Regulated Level)

2.2 ระยะทดลองโดยใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเองในการเรียน เรื่อง กระบวนการ
 การพยาบาล

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แจกตารางเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการ
 พยาบาล 1 เรื่อง กระบวนการพยาบาล พร้อมวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้ให้กับนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มทดลอง แจกแบบฟอร์มที่จะใช้ในการกำกับตนเอง พร้อมอธิบายรายละเอียด
 ต่างๆ ของการปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักศึกษาวางแผนการเรียนรู้เรื่องกระบวนการพยาบาลและนำมาส่ง 1 ชุด
 นักศึกษาเก็บไว้ 1 ชุด ก่อนที่จะเรียนเรื่องกระบวนการพยาบาลทั้งภาคทฤษฎีและภาคทดลอง
 จำนวน 6 ชุด
2. ให้นักศึกษาปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ที่วางไว้ โดยการบันทึกลงในแบบฟอร์ม
 การบันทึกตนเอง ซึ่งนักศึกษาต้องปฏิบัติตามและบันทึกลงในแบบฟอร์มและนำผลงานที่เกิดขึ้น

ตามแผนการเรียนรู้และการบันทึกตนเองมาส่งตามที่กำหนดไว้ ถ้าไม่มีผลงานหรือไม่สามารถปฏิบัติได้ตามแผนการเรียนรู้และตามการบันทึกตนเองได้นักศึกษาต้องบันทึกเหตุผลเพื่อชี้แจงให้ทราบ

3. ตรวจสอบผลงานและการปฏิบัติตามแผนของนักศึกษาตามกำหนดของนักศึกษาแต่ละคนทุกวันและให้คำปรึกษาชี้แนะกลับต่อนักศึกษาทุกคน รวมทั้งนักศึกษาที่ไม่มีผลงานด้วยเช่นเดียวกัน โดยเมื่อนักศึกษาปฏิบัติได้ตามเป้าหมายของตนเองให้เขียนข้อความแสดงปฏิกริยาต่อตนเอง และบันทึกลงในแบบบันทึกการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบมาด้วยทุกครั้ง

4. พิจารณาให้การเสริมแรงแก่นักศึกษาเป็นระยะๆ โดยกำหนดตามสถานการณ์ของการใช้กลยุทธ์ต่างๆ ตามแผนการเรียนรู้ บันทึกการเรียนรู้ของตนเอง แบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองของนักศึกษา แบบบันทึกการใช้กลยุทธ์กำกับตนเองของทุกคนและจากผลงานที่นำมาส่ง

5. สร้างแรงจูงใจภายในเกี่ยวกับความคาดหวังในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล โดยการพูดให้กำลังใจ ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม และยังให้การเสริมแรงตามแบบแสดงเงื่อนไขข้อกำหนดการเสริมแรง มีการทดสอบความรู้จากผลงานที่วางแผนการเรียนรู้และบันทึกตนเองไว้ โดยการอภิปรายกลุ่มและการสอบถามปากเปล่าตามตารางที่กำหนด

3. ระยะเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อสิ้นสุดระยะการทดลองตามชั่วโมงการเรียนตามปกติของวิทยาลัยในเรื่องกระบวนการพยาบาล ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ทำการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดภายหลังเรียนตามปกติเสร็จสิ้นแล้วประมาณ 3 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน และประเมินระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง

และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล ภายหลังการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ใช้

โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เรียนตามปกติ ทำการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม แล้วทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยสถิติ ทดสอบ t-independent test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ศึกษาการรับรู้ความสามารถตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง

พบว่า ก่อนการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการ ใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 โดยรวม อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ย 115.18 และเมื่อพิจารณาในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพยาบาลจากคะแนนเต็ม พบว่า ทุกขั้นตอนอยู่ใน ระดับต่ำ หลังการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้ กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 246.40 และ เมื่อพิจารณาในแต่ละ ขั้นตอน พบว่า การประเมินผู้รับบริการและการวินิจฉัยการพยาบาลอยู่ใน ระดับปานกลาง การวางแผนการพยาบาล การปฏิบัติการพยาบาล และการประเมินผลการ พยาบาลอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบอัตราการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้ กระบวนการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับ ตนเองและนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เรียนตามปกติ

พบว่า ค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง และกลุ่มที่เรียนตามปกติมีค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลง 133.98 และ 69.31 ซึ่งสูงกว่ากลุ่ม ที่เรียนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ภายหลังจากเรียนตามปกติ นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง ในการเรียนมีอัตราการเปลี่ยนแปลงการ รับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลสูงกว่ากลุ่มที่เรียนตามปกติ (ตารางที่ 9) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถ

ของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลจำแนกตามขั้นตอน 5 ขั้น หลังการเรียนตามปกติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า การประเมินผู้รับบริการ การวินิจฉัยการพยาบาล การวางแผนการพยาบาล การประเมินผลการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เรียนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติการพยาบาลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า

อัตราเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มที่ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เรียนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 สามารถอภิปรายประเด็นสำคัญได้ตามแนวสมมติฐาน ดังนี้

การเปรียบเทียบอัตราการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลภายหลังการเรียนตามปกติ โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองและนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เรียนตามปกติ

พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองมีอัตราการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่เรียนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลจำแนกตามขั้นตอน 5 ขั้น หลังการเรียน พบว่า การประเมินผู้รับบริการ การวินิจฉัยการพยาบาล การวางแผนการพยาบาล การประเมินผลการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลที่ใช้โปรแกรมฝึกการทำกับ

ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่เรียนตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติการพยาบาลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย จึงขออภิปรายผลการวิจัยว่า

ในการดำเนินการทดลอง การใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองส่งผลต่อ การเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลได้ เนื่องจากโปรแกรมฝึกการทำกับตนเองเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของบุคคล เพราะวาโปรแกรมมีระบบขั้นตอนที่ชัดเจนอันได้แก่ การประเมินตนเองและการเตือนตนเอง การตั้งเป้าหมายและการวางแผนการใช้กลยุทธ์ การปฏิบัติตามกลยุทธ์และการเตือนตนเองในการปฏิบัติตามกลยุทธ์ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ทำกับตนเองให้สอดคล้องกับผลลัพธ์

และในการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองนั้น ได้ฝึกการทำกับตนเองเพื่อให้ นักศึกษานำไปใช้โดยเริ่มต้นจากการประเมินตนเองและการเตือนตนเองซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการหนึ่งในการทำกับตนเอง คือ กระบวนการสังเกตตนเอง และ Bandura (1997) กล่าวว่า กระบวนการสังเกตตนเองนั้นเป็นกระบวนการของการทำกับตนเอง เพราะเมื่อบุคคลมีการสังเกตตนเองก็ทำให้ทราบว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเสียก่อน บุคคลจึงจะคิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคคลยังใช้ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการประเมินตนเองเพื่อให้มีความเข้าใจตนเอง ทำให้เกิดความพยายามในการทำงานให้เกิดความก้าวหน้า สามารถช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะการที่บุคคลสามารถตัดสินความสามารถของตนเองได้โดยไม่ปล่อยให้บุคคลภายนอกมามีอิทธิพลในการตัดสินตนเองนั้นช่วยสร้างพลังในการเรียนรู้ด้วยตนเอง เกิดแรงจูงใจในตนเอง และความสนใจตนเอง

การเรียนรู้และคอยสังเกตการเรียนรู้มันได้จากการกระทำของตนเอง ฉะนั้นการประเมินตนเองในการวิจัยครั้งนี้ จึงทำหน้าที่ในการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเอง ของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองในระยะเริ่มต้นการฝึกการทำกับตนเองจนถึงขั้นสุดท้ายของการทำกับตนเอง

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ให้นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง เริ่มต้นการประเมินตนเองในด้านต่างๆ ของตนเองเกี่ยวกับนิสัยในการเรียน การใช้กลยุทธ์ในการเรียน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียน และแนวทางการแก้ไขของตนเอง และการวิเคราะห์หาจุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเองในการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และในระดับอุดมศึกษาซึ่งเพิ่งผ่านการเรียนรู้ไปประมาณ 1 สัปดาห์ ทำให้

นักศึกษามีความเข้าใจตนเอง และการประเมินตนเองยังทำให้นักศึกษามีแรงจูงใจ มีความสนใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของตนเองได้ด้วยความเข้าใจ และเมื่อนักศึกษาประเมินตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่างๆ ของตนเองให้นักศึกษาก็เข้าสู่การเตือนตนเอง ซึ่งก็เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้การสังเกตตนเองและบันทึกพฤติกรรมของตนเองหรือพฤติกรรมเป้าหมายที่จะเกิดขึ้นกับตนไว้เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่ทำให้นักศึกษานั้นทราบว่าตนเองกำลังกระทำพฤติกรรมในลักษณะใดอยู่ (Nelson, 1977)

การใช้วิธีการเตือนตนเองนี้อาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ (Wilson and O'Leary, 1980) ทั้งนี้เมื่อบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้วก็กระทำให้รู้ว่าตนเองควรทำอะไรต่อไป เพื่อสู่พฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ นักศึกษาใช้การบันทึกพฤติกรรมที่ได้จากการประเมินของแต่ละคนไว้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการพิจารณาผลลัพธ์ของพฤติกรรมหรือผลงานของตนเอง ซึ่งการประเมินตนเองและการเตือนตนเองทำให้นักศึกษามีข้อมูลย้อนกลับกับตนเองทำให้นักศึกษาใช้เป็นพื้นฐานสำหรับการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการเรียนรู้และวางแผนการใช้กลยุทธ์กำกับตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญมากในการกำกับตนเอง

Schunk (1990) ได้เสนอไว้ว่า การกำกับตนเองเกิดขึ้นได้เมื่อมีการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้เกิดขึ้น เป้าหมายที่กำหนดขึ้นจะเป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาได้ใช้ความคิด ความรู้และการกระทำอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ (Zimmerman, 1989) นอกจากนี้เป้าหมายที่กำหนดไว้จะเป็นแนวทางให้นักศึกษาได้ใช้ความพยายามที่จะควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมต่างๆ เพื่อไปสู่ความสำเร็จ และยังทำหน้าที่เป็นมาตรฐานในการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านต่าง ๆ ด้วยตนเองด้วย (Bandura, 1986, 1993) การที่บุคคลสามารถตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ทุกครั้งด้วยตนเองนี้ทำให้นักบุคคลเกิดความตระหนักถึงความสามารถของตนเอง การตั้งเป้าหมายด้วยตนเองยังทำให้นักบุคคลมีแรงจูงใจที่จะพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ได้ และเมื่อบุคคลได้กระทำพฤติกรรมการเรียนรู้ได้บรรลุเป้าหมายของตนแล้วก็จะมีความพึงพอใจในตนเองเกิดการรับรู้ความสามารถมากขึ้นกว่าการที่ผู้อื่นตั้งเป้าหมายให้ เนื่องจากมีการประสบผลสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง (Bandura, 1977 cited in Bandura, 1997)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาทำการสำรวจเป้าหมายของตนเองในการเรียน วิชาซีพพยาบาล และนำเป้าหมายของตนเองที่บันทึกไว้ในแบบฟอร์มมาพัฒนาการตั้งเป้าหมาย ในการเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล โดยผู้วิจัย กำหนดด้วยว่าเป้าหมายในการเรียนรู้ของแต่ละคนต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของวิชาและ วัตถุประสงค์ของบทเรียน และต้องเป็นเป้าหมายที่สามารถปฏิบัติได้ไม่ง่ายหรือยากจนเกินความ สามารถของนักศึกษาที่จะทำให้อบรมผลสำเร็จตามเป้าหมายได้ ตลอดจนความสอดคล้องต่อ วัตถุประสงค์ ซึ่งพบว่านักศึกษาสวนใหญ่จะตั้งเป้าหมายรวม (หลัก) ที่กว้าง และยากมากเกินไป ผู้วิจัยก็จะให้คำแนะนำและข้อมูลย้อนกลับ ปรับเปลี่ยนจนเหมาะสม จนกระทั่งนักศึกษาสามารถ เพิ่มระดับการตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับตนเอง

นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายยังต้องเหมาะสมกับข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลตนเองเพื่อที่ จะนำไปวางแผนการเรียนรู้ โดยใช้กลยุทธ์กำกับตนเองได้ด้วยตนเอง เมื่อนักศึกษาค้นหาเป้าหมายได้ เหมาะสมและวางแผนการเรียนรู้ได้บรรลุเป้าหมายและบันทึกเป้าหมายที่บรรลุลงในแบบบันทึก การให้ข้อมูลย้อนกลับก็จะทำให้นักศึกษาสามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองได้เหมาะสมกับความ สามารถของตนเองมากขึ้น (Bandura, 1988)

ดังนั้นในการวิจัยนักศึกษากลุ่มทดลองจึงต้องเรียนรู้ถึงการตั้งเป้าหมายให้ถูกต้องและ เหมาะสมกับตนเอง กล่าวคือ ต้องประกอบไปด้วยเป้าหมายรวม (หลัก) และเป้าหมายย่อย ซึ่ง ต้องสอดคล้องกับกิจกรรมต่างๆ ที่นักศึกษาได้กำหนดไว้ว่าจะต้องปฏิบัติในการกำกับตนเอง เป้า หมายย่อยที่นักศึกษากำหนดขึ้นนั้นจะต้องมีคุณสมบัติที่เข้าใจง่ายและสามารถทำได้ในระยะสั้น ซึ่ง Schunk (1994, 1998) พบว่าเป้าหมายที่จำเพาะต่อการทำงานและสามารถกำหนดให้ แล้วเสร็จในระยะสั้น จะส่งผลให้การทำงานนั้นเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว สามารถประเมินผลหรือ ให้คำแนะนำย้อนกลับได้รวดเร็ว Zimmerman and Martinez-Pons (1986) พบว่า นักเรียนที่มี การกำกับตนเองที่ดีจะทำรายละเอียดรายการหัวข้อย่อยของวิชาต่างๆ ที่ต้องอ่านบททวนให้เสร็จ สิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ในการตั้งเป้าหมายในการวางแผนการเรียนรู้ จึงได้ฝึกการตั้ง เป้าหมายในการเรียนเป็นข้อย่อย แล้วให้นักศึกษาพยายามตั้งเป้าหมายว่าจะทำการอ่านบททวน หรือค้นคว้าตำราเพิ่มเติม หรือประชุมกลุ่มย่อยกับเพื่อน ภายในระยะเวลาเท่าใด โดยรายละเอียด ของการแยกย่อยหัวข้อและกิจกรรมต่างๆ จะให้อิสระค่อนข้างมากกับนักศึกษา ไม่ได้กำหนดใน

รายละเอียดมากนัก ทั้งนี้โดยหลักของการกำกับตนเอง กระบวนการต่างๆ ในการกำกับตนเองนั้น จะต้องให้ความเป็นอิสระในการที่นักศึกษาได้มีโอกาสเลือกด้วยตนเองให้มากที่สุด (Zimmerman, 1998) ทั้งนี้เพื่อพัฒนาการกำกับตนเองโดยการทำได้โดยอัตโนมัติ (หรือได้ด้วยตนเอง) (Schunk and Zimmerman, 1997; Zimmerman and Kitsantas, 1997)

และในระยะเริ่มต้นของการฝึก โดยสอนให้นักศึกษาพยายามทดลองสนใจในเรื่อง เป้าหมายของกระบวนการฝึกมากกว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตามแนวคิดของ Zimmerman and Kitsantas (1997) โดยให้นักศึกษาได้เสนอรายงานการกำกับตนเองให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟัง และอภิปรายตลอดจนวิพากษ์วิจารณ์ร่วมกัน ถึงกระบวนการต่างๆ ในการกำกับตนเองที่แต่ละคนนำเสนอ ผู้วิจัยจะเน้นให้นักศึกษาเรียนรู้ในกระบวนการต่างๆ ที่หลากหลาย และข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกันไป เพื่อให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์การเรียนรู้ วิธีการหรือกระบวนการให้หลากหลายรูปแบบมากขึ้น ส่วนผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกแต่ละครั้งจะไม่ได้ให้ความสำคัญมากนักในระยะเริ่มต้นฝึก

ความสำคัญของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะมีความสำคัญตามการพัฒนาระดับความสามารถในการกำกับตนเองของนักศึกษา เมื่อสู่การพัฒนาการระยะที่ 3 ไปสู่ระยะที่ 4 โดยจะเน้นเรื่องการผลิตงานที่เพิ่มขึ้นได้สอดคล้องกับการวางแผนและการบันทึกตนเอง ซึ่งพบว่า นักศึกษาที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยคะแนนต่ำจะมีระดับพัฒนาผลงานได้สอดคล้องกับการวางแผนและการบันทึกตนเองไม่เพิ่มขึ้นมากนัก การเน้นผลลัพธ์ของผู้วิจัยจะไม่เน้นการเปรียบเทียบจากผลลัพธ์ แต่เน้นเหตุผลว่าทำไมนักศึกษาจึงมีผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่ต่างกัน งานวิจัยที่สอดคล้องกับเหตุผลดังกล่าวนี้ พบว่า การตั้งเป้าหมายที่เน้นผลลัพธ์ไปที่การค้นหาเหตุผลว่าทำไมจึงได้ผลลัพธ์เช่นนั้น จะสนับสนุนการพัฒนาการกำกับตนเองได้ดีกว่า (Nicholls, 1984; Elliott and Dweck, 1988; Ames, 1992; Midgley and Maehr, 1991; Bonnard, Boisvert, Vezeau, and Larouche, 1995; Turner, Thorpe and Meyer, 1998) ซึ่งนักศึกษาที่ตั้งเป้าหมายที่เน้นผลลัพธ์ด้วยหลักการและเหตุผล เมื่อประสบความสำเร็จจะระบุสาเหตุว่าตนเองอาจขาดความพยายาม ขาดความอดทน ใช้กลยุทธ์ในการเรียนไม่เหมาะสม ใช้เวลาทบทวนน้อย ซึ่งเมื่อระบุสาเหตุได้แล้วก็จะปรับเปลี่ยนกลยุทธ์หรือพฤติกรรมการเรียนรู้ใหม่ ซึ่งลักษณะเช่นนี้ทำให้นักศึกษาพยายามทดลองได้รับความสำเร็จได้ในที่สุด

และในการวางแผนการเรียนรู้ นักศึกษาก็ต้องมีการประเมินผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ตามแผนได้บรรลุเป้าหมายซึ่งในการประเมินตนเองขั้นนี้ก็จะเกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจของตนเอง กล่าวคือ เมื่อนักศึกษาสังเกตและบันทึกข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบรรลุเป้าหมายของตนเองแล้ว ให้นักศึกษานำข้อมูลที่ได้นั้นไปตัดสินใจ ซึ่งในการตัดสินใจนั้น Bandura (1986, 1993) ได้เสนอไว้ว่า การที่บุคคลจะนำข้อมูลที่ได้นั้นไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ เพื่อการตัดสินใจนั้นบุคคลควร จะได้มีการเปรียบเทียบกับเกณฑ์ 2 ลักษณะ คือ

ลักษณะแรก เป็นการเปรียบเทียบกับตนเอง คือ การที่บุคคลเปรียบเทียบผลการทำงานของตนกับผลการทำงานในครั้งที่ผ่านมานหรือเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ ซึ่งการเปรียบเทียบกับตนเองนี้จะก่อให้เกิดความท้าทาย ถ้าบุคคลพบว่าการทำงานพฤติกรรมของตนนั้นบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะเพิ่มเกณฑ์เป้าหมายขึ้นไป ก็จะทำให้บุคคลเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายในระดับที่สูงขึ้น หากบุคคลไม่สามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย บุคคลก็จะทบทวนและปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อที่จะกระทำพฤติกรรมให้ไปสู่เป้าหมายนั้น

ลักษณะที่สอง เป็นการเปรียบเทียบกับสังคมคือ การที่บุคคลใช้ผลการทำงานของผู้อื่นมาเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบกับผลการทำงานของตน ซึ่งการเปรียบเทียบนี้จะทำให้บุคคลทราบว่าผลการทำงานของตนเองสูงหรือต่ำกว่าผู้อื่นอย่างไร ถ้าบุคคลพบว่าผลการทำงานของตนสูงกว่าผู้อื่น ก็จะมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเพื่อรักษาระดับการทำงานให้สูงกว่าผู้อื่น หากบุคคลพบว่า ผลการทำงานของตนต่ำกว่าผู้อื่นก็จะพยายามปรับปรุงและหาทางพัฒนากลยุทธ์ในการกำกับตนเองมาใช้ในการปฏิบัติมากขึ้น เพื่อให้เท่ากับหรือสูงกว่าผู้อื่น (Bandura, 1986)

เมื่อนักศึกษาประเมินผลการทำงานของตนสิ่งที่ตามมาก็คือ การเสริมแรงตนเอง ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองนั้นจะทำหน้าที่ตอบสนองต่อผลการตัดสินใจหรือประเมินพฤติกรรมของตนเอง กล่าวคือ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองในทางบวกซึ่งจะทำหน้าที่ให้เกิดแรงจูงใจ บุคคลพยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในระดับที่สูงขึ้น หากบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็จะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบก็จะจูงใจให้บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงพอใจเหล่านี้ ก็จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลใช้ความพยายามในการกระทำตามเป้าหมายมากยิ่งขึ้น (Bandura, 1977, 1986)

การสร้างแรงจูงใจในการศึกษา (Academic Motivation) Schunk and Zimmerman (1997 : 199) ได้อธิบายถึงแรงจูงใจที่เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกการกำกับตนเองทั้ง 4 ระยะ กล่าวคือ

ในระยะที่ 1 แรงจูงใจเกิดจากการได้เห็นตัวแบบประสบความสำเร็จในการเรียน โดยในขั้นนี้ได้นำเสนอตัวแบบในการเรียนวิชาการพยาบาลเรื่อง บทบาทของพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่เริ่มต้นจนประสบความสำเร็จ

ในระยะที่ 2 แรงจูงใจเกิดจากการที่ผู้เรียนได้ประสบความสำเร็จเมื่อทำตามตัวแบบ ในขั้นนี้ได้นำให้นักศึกษาพยาบาลได้ทำการทดลองฝึกการกำกับตนเองในเรื่อง บัณฑิตที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยทำตามตัวแบบและมีผู้วิจัยให้คำชี้แนะอย่างใกล้ชิด ความสำเร็จที่ได้รับจากการกระทำด้วยตนเองตามตัวแบบ จะทำให้นักศึกษามีแรงจูงใจเพิ่มสูงขึ้น

ในระยะที่ 3 แรงจูงใจเกิดจากการที่ผู้เรียนได้กระทำด้วยความคิดของตนเอง โดยมีอิสระในการคิดและกระทำมากยิ่งขึ้น ในขั้นนี้ได้นำให้นักศึกษาพยาบาลฝึกการใช้การกำกับตนเองในเรื่อง ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ โดยให้นักศึกษาได้กระทำโดยค่อนข้างอิสระ ให้คำปรึกษาและคำแนะนำย้อนกลับเมื่อจำเป็น ความสำเร็จที่ได้รับจึงเป็นผลมาจากตัวนักศึกษาเกือบทั้งหมด

และในขั้นที่ 4 แรงจูงใจเกิดจากความเชื่อมั่นว่าสามารถทำได้ด้วยตนเอง ในขั้นนี้ให้นักศึกษาพยาบาลฝึกการใช้การกำกับตนเองในเรื่อง ใดก็ได้ ซึ่งนักศึกษาก็จะได้รับอิสระเต็มที่ โดยไม่ต้องปรึกษาผู้วิจัย ความสำเร็จที่ได้รับจึงกลายเป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของนักศึกษาในการใช้กระบวนการกำกับตนเองไปศึกษาในข้อหัวข้ออื่นๆ ซึ่งผู้วิจัยจะทำหน้าที่ประเมินผลสำเร็จของการฝึกการกำกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการเรียนเรื่อง กระบวนการพยาบาลต่อไป

Schunk (1996) และ Schunk and Zimmerman (1997) ได้ให้คำอธิบายว่า เมื่อนักศึกษาเริ่มต้นฝึกการใช้การกำกับตนเองในระยะที่ 1 นักศึกษาก็จะเกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเองในการกระทำตามตัวแบบนั้น การรับรู้ความสามารถที่สูงขึ้นจะกลายมาเป็นแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมตามตัวแบบของนักศึกษาในระยะที่ 2

ซึ่งการพัฒนาจากระยะที่ 1 มาเป็นระยะที่ 2 อธิบายได้ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบของ Bandura (1986, 1997) และเมื่อนักศึกษาประสบความสำเร็จในการฝึกการกำกับตนเองจนถึงระยะที่ 4 ของการพัฒนาจะเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีแรงจูงใจในการเรียนซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวของนักศึกษาเองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งต่างจากระยะแรกที่แรงจูงใจเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก (Schunk and Zimmerman, 1997) ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ในระยะนี้

นักศึกษามีความกระตือรือร้นเป็นอย่างสูงที่ต้องการจะเข้าสู่สถานการณ์ทดลองอันเป็นสภาพการ
จัดการเรียนการสอนตามปกติ

นอกจากนี้ยังได้นำกลยุทธ์ในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองมาสอนเพิ่มเติมให้กับ
นักศึกษาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยุ้งยาก สถานการณ์ไม่น่าสนใจ และสถานการณ์ที่ไม่มี
ความสำคัญ (Christopher, 1998) การใช้กลยุทธ์ต่างๆ ในการเรียนมีหลากหลายกลยุทธ์ ซึ่งได้
ค้นคว้ามาให้นักศึกษาได้เรียน เช่น กลยุทธ์การอ่าน กลยุทธ์การจำ กลยุทธ์การค้นคว้า
กลยุทธ์การฟังบรรยาย เป็นต้น แต่ประเด็นสำคัญก็คือ เน้นการสอนให้นักศึกษาได้เลือกใช้
กลยุทธ์ต่างๆ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า การศึกษากลยุทธ์ในการเรียน
นอกจากศึกษาในวิธีการใช้แล้วจะต้องศึกษาให้ความเข้าใจว่า "เมื่อไร" "ที่ไหน" "อย่างไร" จึงจะ
ใช้กลยุทธ์เหล่านั้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Schneider & Pressley, 1989; Wade, Trathen,
and Schraw, 1990; Clift, Ghatala, Naus, and Poole, 1990) การจะใช้กลยุทธ์ให้มี
ประสิทธิภาพ นักศึกษาจำเป็นต้องได้รับการฝึกปฏิบัติจริงและการได้ข้อมูลย้อนกลับจากครูผู้สอน
ซึ่งได้เน้นการฝึกการใช้กลยุทธ์ให้เหมาะสมและให้ข้อมูลย้อนกลับตลอดจนการฝึกการกำกับ
ตนเองทั้งระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 4 งานวิจัยต่างๆ พบว่า นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่มัก
จะใช้กลยุทธ์ง่าย ๆ เช่น การอ่าน การบันทึก เป็นต้น มากกว่าที่จะใช้กลยุทธ์ที่มีความซับซ้อน ซึ่งก็
พบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองก็มีการใช้กลยุทธ์ง่าย ๆ เช่นเดียวกัน นอกจากนี้มักจะมีแนว
โน้มที่จะใช้กลยุทธ์เพียง 1 ชนิดเท่านั้นในการเรียนวิชาหนึ่งๆ (Wood, Motz, and Willoughby,
1998; Gamer, 1990; Wood, Willoughby, Reilley, Elliott, and Ducharme, 1995) จากการวิจัย
ดังกล่าว พบว่า การเรียนรู้กลยุทธ์ในการเรียนไม่ได้เกิดจากการเรียนการสอนในชั้นเรียน แต่เกิด
จากการได้รับการถ่ายทอดจากเพื่อน บิดามารดา หรือครูบางคน Wood & Hewitt (1993) ได้ระบุ
ไว้ชัดเจนว่า การศึกษาในระดับสูงจำเป็นต้องใช้กลยุทธ์ในการเรียนที่หลากหลาย และมักจะเป็น
กลยุทธ์ที่มีความลึกซึ้ง ซึ่งผู้วิจัยจำเป็นต้องมีประสบการณ์การใช้มาก่อน

และ Zimmerman and Martinez - Pons (1986, 1988) พบว่า นักศึกษาที่ประสบความสำเร็จ
สำเร็จในการเรียนสูงจะใช้กลยุทธ์ในจำนวนหลายชนิดและความถี่ในการใช้สูงกว่านักศึกษาที่มี
การกำกับตนเองต่ำ การที่ศึกษานำกลยุทธ์ในการประเมินตนเองไปใช้ในการกำกับตนเองเพื่อ
วางแผนการเรียนรู้และปฏิบัติตามกลยุทธ์โดยการที่นักศึกษามีการติดตามความก้าวหน้าของ
ตนเองในการทำงาน เช่น ในการบันทึกจากการอ่านนักศึกษาได้มีการประเมินตนเองว่าทำได้

สำเร็จและถูกต้องตามเป้าหมาย และมีการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการเรียนรู้มากขึ้น และพยายามทำงานให้ได้ตามเป้าหมาย

และเมื่อนักศึกษาประเมินตนเองแล้วทุกครั้งนักศึกษาก็พยายามที่จะวางโครงร่างก่อนการเรียนหรือเขียนรายงานทุกครั้ง หรือมีการขีดเส้นหรือทำเครื่องหมายในสมุดบันทึกหรือตำราของตนเอง และมีการตั้งเป้าหมายย่อยในการวางแผนการทำงานและปฏิบัติตามแผนและเมื่อปฏิบัติตามแผนไม่ได้ก็ชี้แจงเหตุผลทุกครั้งและมีการชดเชยและปรับเปลี่ยนตนเองและสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติตามแผนของตนเอง และจากการสังเกตการจัดสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่จะทบทวนงานต่างๆ ภายหลังจากอ่านหรือทำการบ้านเสร็จแล้ว และมักจะใช้ห้องพักของตนเองโดยการจัดหนังสือและตำราให้เป็นระเบียบก่อนลงมือทบทวน

และขณะที่นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ นักศึกษาจะนึกถึงรางวัลที่ตนเองจะได้รับ เช่น ส่วนใหญ่จะให้รางวัลตนเองเมื่อสำเร็จโดยการรับประทานนมระหว่างหยุดพักการอ่าน และถ้าไม่ได้ทำตามแผนนักศึกษาก็ลงโทษตนเองโดยการเพิ่มเวลาในการอ่านและทบทวนความรู้มากขึ้น สำหรับการฝึกหัดและการจดจำนั้นนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้การนั่งท่องหลายๆ ครั้งจนจำได้ และบางส่วนใช้การเขียนหลายๆ รอบ และทุกครั้งภายหลังจากเรียนหรือค้นคว้าเรื่อง กระบวนการพยาบาลตามแผนของแต่ละคนจะทำบันทึกย่อ และรายการสิ่งที่ยังไม่เข้าใจส่งผู้วิจัย ในส่วนของ การขอความช่วยเหลือจากสังคมนั้น นักศึกษาส่วนใหญ่มักขอความช่วยเหลือจากเพื่อน และเพื่อนกลุ่มทดลองด้วยกัน เมื่อไม่เข้าใจการเรียน และการวางแผนการทบทวนนักศึกษาก็กำหนดเวลา และทำการทบทวนสิ่งต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

การปฏิบัติตามกลยุทธ์และการเตือนตนเองในการปฏิบัติตามกลยุทธ์ ซึ่ง Zimmerman กล่าวว่า การที่นักศึกษาสามารถใช้กลยุทธ์กำกับตนเองได้นั้นจะมีความสำคัญยิ่งต่อผลสำเร็จทางการศึกษาโดยแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura เชื่อว่า การเรียนรู้ของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจเจกภายในบุคคล ปัจจัยทางพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ด้วยลักษณะของปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของทั้งสามปัจจัยจึงนำไปสู่การพัฒนาการเรียนรู้ของบุคคลโดยการที่ผู้เรียนได้ฝึกฝนที่จะเรียนรู้การกำกับวิธีการเรียนรู้ของตนเอง

โดยการเริ่มต้นจากตัวผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมในการกำหนดกระบวนการต่างๆ ในการแสวงหาวิธีการหรือกลยุทธ์เพื่อกำกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง แสวงหาวิธีการกำกับ

พฤติกรรมของตนเอง และแสวงวิธีการกำกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตนเอง ซึ่งในการวิจัยวิจัยให้ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมในการกำหนดกระบวนการต่างๆ ในการแสวงหาความรู้และทักษะการทำงานด้วยตนเอง ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับกลยุทธ์กำกับตนเองหลายๆ ชนิดที่นำไปสู่เป้าหมายของการประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องนั้นๆ พบว่า นักศึกษาพยาบาลโดยเฉลี่ยมีการวางแผนการใช้กลยุทธ์และปฏิบัติตามกลยุทธ์อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมาก คือ อยู่ช่วงการใช้กลยุทธ์จำนวน 8 ถึง 11 กลยุทธ์ ซึ่งแต่ละกลยุทธ์ที่ใช้ นั้นจะมีทั้งกลยุทธ์ในการกำกับพฤติกรรมของตน กลยุทธ์เพื่อการกำกับสภาพแวดล้อม และกลยุทธ์เพื่อการกำกับความคิดของตนเอง ซึ่งการที่นักศึกษามีการใช้กลยุทธ์ได้นั้นเพราะนักศึกษาได้รับการฝึกฝนการใช้กลยุทธ์แต่ละชนิดจากผู้วิจัยและจากคู่มือโปรแกรมฝึกการกำกับตนเองตลอดระยะเวลาการฝึกทั้ง 4 ระยะ และการที่นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียนรู้ซึ่งเกิดจากการที่นักศึกษาได้รับผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้กลยุทธ์ และการมีเป้าหมายในการวางแผนจึงทำให้นักศึกษามีการปฏิบัติตามกลยุทธ์ได้ในระดับปานกลางถึงมาก

ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยที่พบว่า การที่นักศึกษาเข้าไปเกี่ยวข้องกับกระบวนการย่อยกระบวนการใดกระบวนการหนึ่ง หรือทั้งหมดของกระบวนการกำกับตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนรู้เรื่องนั้น (Kaplan, 1991 cited in Woolfolk, 1995) และการใช้การกำกับตนเองในการเรียนยังทำให้ผู้เรียนริเริ่มด้วยตนเอง แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีความอดทน และตอบสนองต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ไวขึ้น และการมีเป้าหมายในการเรียนยังเป็นการเพิ่มแรงจูงใจในการเรียน และการกำกับตนเองนั้นยังเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากตัวผู้เรียนที่มีจินตนาการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ดังนั้นเมื่อนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองได้วางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเองในแต่ละขั้นตอนของโปรแกรมฝึกการกำกับตนเองที่นำไปใช้ในการเรียน เรื่องกระบวนการพยาบาลก็มีลักษณะที่สอดคล้องกับในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพยาบาลจึงส่งผลให้นักศึกษาที่ใช้โปรแกรมฝึกการกำกับตนเอง ในการเรียนเรื่อง กระบวนการพยาบาล มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลสูงขึ้นตามขั้นตอน การประเมินผู้รับบริการ การวินิจฉัยการพยาบาล การวางแผนการพยาบาล และการประเมินผลการพยาบาล ยกเว้น ขั้นตอน การปฏิบัติกรพยาบาล ที่มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากว่านักศึกษายังไม่ได้ปฏิบัติกรพยาบาลจริงจึงทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลในขั้นตอนนี้ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามที่ Bandura (1997)

กล่าวไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของบุคคลจะเพิ่มสูงมากขึ้นอยู่กับปัจจัยหนึ่งอันได้แก่ การได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองจึงส่งผลให้ขั้นตอนนี้แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะนักศึกษายังไม่ได้ฝึกปฏิบัติการพยาบาล และการตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ด้วยตนเอง วางแผนการปฏิบัติตามกลยุทธ์ที่กำหนดกับตนเองในเรื่องการเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการพยาบาล โดยตั้งเป็นเป้าหมายย่อยๆ ตามขั้นตอน 5 ขั้นของกระบวนการพยาบาล และนำกลยุทธ์ในการทำกับตนเองไปปฏิบัติ จึงทำให้มีการพัฒนาความรู้และการใช้กระบวนการพยาบาล จึงมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลสูงกว่าการเรียนตามปกติเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้านี้ทำให้ผู้วิจัยได้รับข้อคิดเห็นที่น่าสนใจบางประการที่ต้องการนำเสนอ ดังนี้คือ

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรต่างๆ เช่น ระดับความสามารถทางสติปัญญา ความเชื่อในความสำเร็จและความล้มเหลวของผลลัพธ์ตามเป้าหมายว่าจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการใช้วิธีการทำกับตนเองของบุคคลหรือไม่อย่างไร ทั้งนี้เพื่อนำผลของการศึกษามาพัฒนาวิธีการทำกับตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. ควรมีการอบรมการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองให้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ทั้งหมดในรุ่นนี้และรุ่นต่อไป เพื่อช่วยพัฒนาวิธีการเรียนรู้และนำไปใช้ในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น
3. ควรมีการนำโปรแกรมฝึกการทำกับตนเองไปพัฒนานักศึกษาที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมในระดับต่างๆ ของแต่ละชั้นปี เพื่อช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และประสบความสำเร็จในการเรียนมากขึ้น
4. กิจกรรมการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองเป็นวิธีการที่น่าสนใจและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีบทบาทในการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างอิสระมากขึ้น ซึ่งได้ผลดีและสอดคล้องกับสภาพปัจจุบันในยุคการสื่อสารไร้พรมแดนที่การเรียนรู้มิได้ถูกจำกัดเฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น
5. ได้ทราบระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มศักยภาพในการใช้กระบวนการพยาบาลของผู้เรียนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ได้ประโยชน์และมีผลดีต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลเป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าหากได้มีการพัฒนาในการจัดการเรียนการสอนวิชาอื่น และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีอื่นๆ บ้างก็จะเป็นประโยชน์เช่นเดียวกันจึงขอเสนอแนะแนวทางที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไปไว้ดังนี้

1. เมื่อได้มีการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองในภาคทฤษฎีแล้ว ควรมีการใช้ในภาคปฏิบัติในวิชานั้นๆ ควบคู่ไปด้วยกัน โดยการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติการพยาบาลเกี่ยวกับเทคนิคต่างๆ และความสามารถในการปฏิบัติทักษะการพยาบาลชนิดนั้นๆ
2. ควรนำการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองไปใช้พัฒนาในการสอนภาคทฤษฎีอย่างต่อเนื่องในชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ตามลำดับ
3. ควรนำการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองไปใช้กับนักศึกษาให้ตลอดทั้งภาคการศึกษาและในวิชาอื่นๆ ด้วย
4. ควรศึกษาเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมฝึกการทำกับตนเองระหว่างนักศึกษาพยาบาลต่อเนื่องที่มีการเรียนรู้ด้วยตนเองตามหลักสูตร เช่น ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กับนักศึกษาพยาบาลต่อเนื่องที่มีการเรียนรู้ตามหลักสูตรปกติ (เต็มเวลา) ของกระทรวงสาธารณสุข โดยวัดตัวแปรที่เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้กระบวนการพยาบาลและความสามารถการปฏิบัติการพยาบาล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย